SPIRIT FITNESS

A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ

РУКОВОДСТВО

Пожалуйста, внимательно прочитайте данную инструкцию перед началом использования эллиптического тренажера!

СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности	3
Важная информация по электробезопасности	4
Инструкция по использованию	5
Инструкция по сборке	6
Особенности	12
Использование консоли	14
Программируемые функции	17
Обслуживание	24
Расширенная диаграмма сборки	25

ВНИМАНИЕ

Данный эллиптический тренажер предназначен только для домашнего использования. Любое другое использование тренажера может привести к потере гарантийного обслуживания

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ - прочтите все инструкции перед использованием этого тренажера.
ОПАСНОСТЬ - Для снижения риска поражения электрическим током отключите эллиптический тренажер от электрической сети до начала работ по очистке и / или сервисных работ.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземленной розеткой, имеющей напряжение 220-240 вольт.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ ИЛИ ТРОЙНИКИ:

- Не устанавливайте эллиптический тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер и тренажер.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут стать причиной травм.
- Никогда не используйте тренажер если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям тренажера.
- Не используйте аэрозольные продукты, использующие для распыления кислород. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания посторонних предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Датчики пульса не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование нагрудного кардиодатчика даст гораздо более точные результаты. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –

ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

НИКОГДА не подвергайте эллипсоид воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности)

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ РАЗЪЕМ - в средней части тренажера

Важные инструкции по использованию

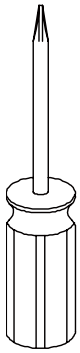
- **НИКОГДА** не используйте эллиптический тренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
  Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажера. Отключите беговую дорожку во время грозы в качестве меры предосторожности.
- Будьте осторожны при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

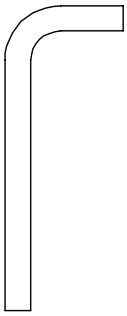
ПЕРЕД СБОРКОЙ

1. Разрежьте упаковочные ленты, затем раскройте упаковку по пунктирной линии на дне коробки; освободите тренажер от упаковки.
2. Аккуратно извлеките все элементы тренажера из упаковки и проверьте на отутствие повреждений или отсутствующих деталей. В случае обнаружения немедленно обратитесь к продавцу тренажера.
3. Осмотрите элементы тренажера. Сборка разделена на четыре этапа. В первую очередь достаньте инструменты для сборки. Извлекайте части тренажера для сборки по мере необходимости, чтобы избежать путаницы. Числа в инструкции, которые указаны в скобках (#) являются номером пункта из сборочного чертежа и приводятся для справки

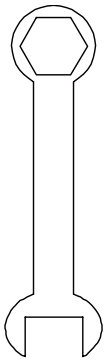
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



#107. Крестовая отвертка

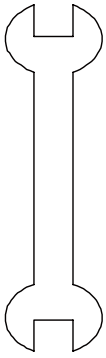


#108. 8мм шестигранный ключ



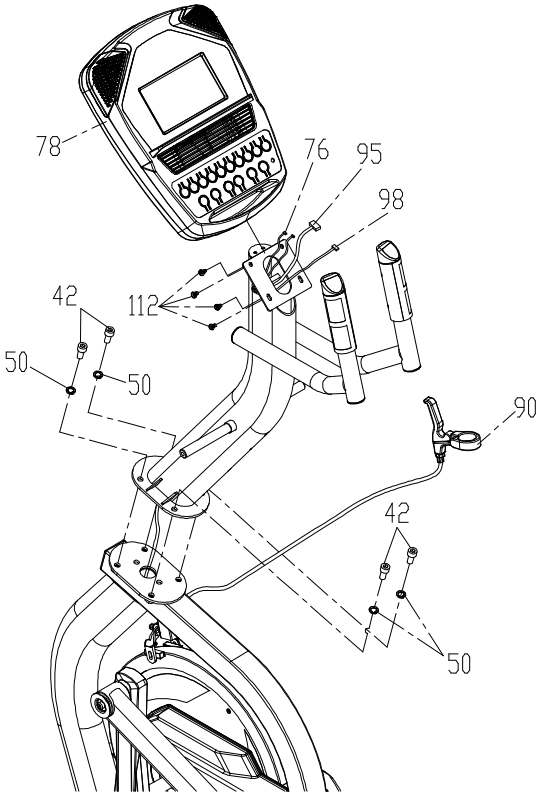
#109. 17 мм гаечный ключ

#110. 5 мм шестигранный ключ



#111. 13/14 мм гаечный ключ

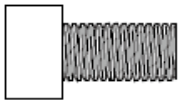
#116. 6 мм шестигранный ключ



1 КОНСОЛЬНАЯ СТОЙКА

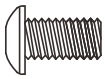
1. Проденьте кабель компьютера (**95**) сквозь трубку консольной стойки (датчик пульса должен быть расположен сверху) до конца сплетенных проводов.
2. Установите трубку консольной стойки на соединительной пластине на основной раме; Соблюдайте осторожность, чтобы не защемить кабели компьютера между консольной стойкой и пластиной основной рамы во время сборки.
3. Закрепите консольную стойку четырьмя стальными болтами (42) и разомкнутыми шайбами (50). Затяните соединения, используя 8 мм шестигранный ключ (108).
4. Подключите оба кабеля датчиков пульса (76), кабель нагрузки (98) и 1600 м/ м кабель компьютера (95) к консоли (78).
5. Установите консоль (78) на кронштейн и закрепите четырьмя винтами (112) используя крестовую отвертку (107).
6. Установите рычаг ручного тормоза (90) на рукоятку, как описано ниже:
   - Удалите винт, ввинченный в гайку с задней стороны ручного тормоза с помощью отвертки (**107**).
   - Установите кронштейн ручного тормоза в передней части правой вертикальной рукоятки, затем проденьте винт через кронштейн и ввинтите обратно в гайку. Затяните соединение с помощью отвертки (**107**).

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ

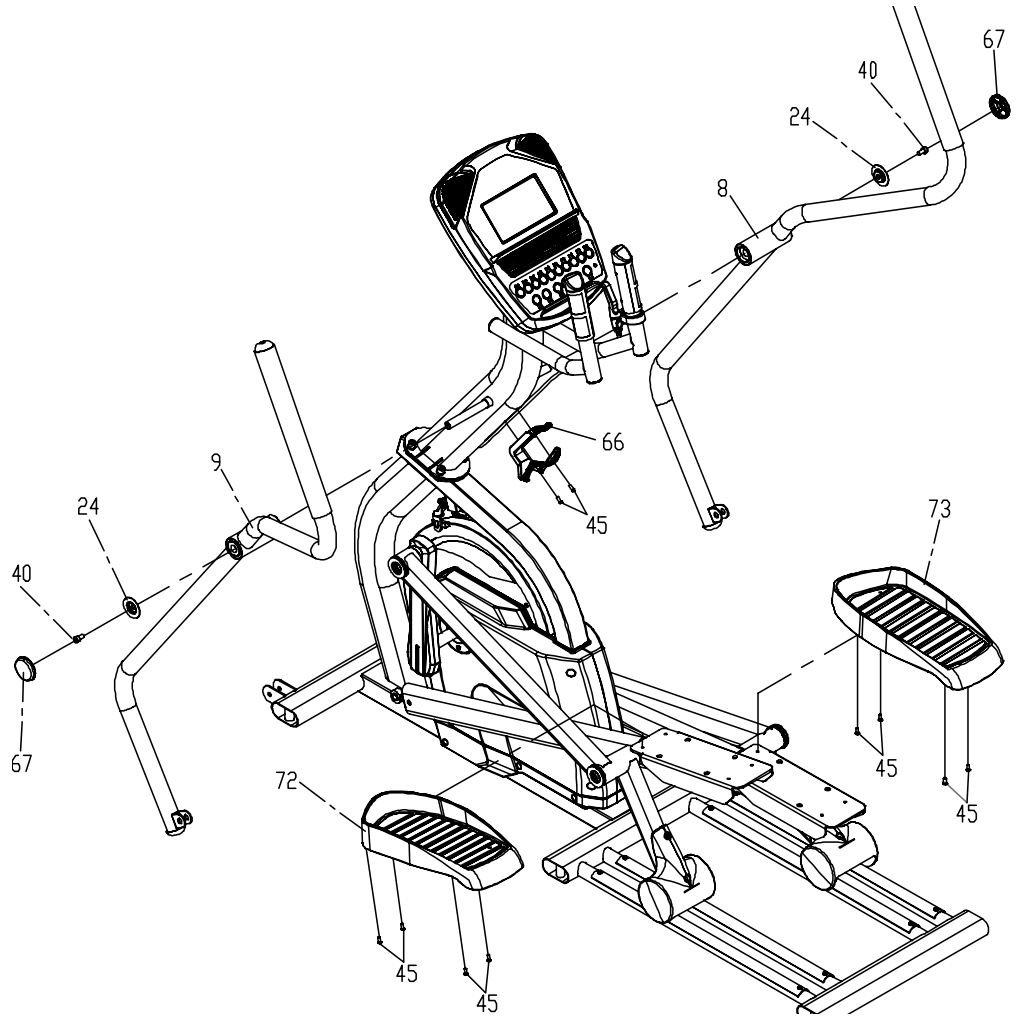


#42. M10 x 20 мм
Стальной болт (4 шт.)

#50. M10
Разомкнутая шайба
(4 шт.)



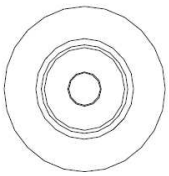
#112. M5 x 12 мм
винт (4 шт)



2 ДВИЖУЩИЕСЯ РУКОЯТКИ И ПЕДАЛИ

1. Удалите поролоновые накладки с осей консольной стойки и пластиковые стяжки с трубок, которые надеты на оси консольной стойки.
2. Проденьте две рукоятки (**8** правая и **9** левая) через ось консольной стойки. Это правая и левая движущиеся рукоятки (помечены буквами “R” и “L”). При сборке не перепутайте стороны. Надевайте рукоятки на ось без чрезмерных усилий, не используйте молоток, иначе можно повредить подшипники. Рукоятки имеют заводскую сборку и должны надеваться на ось без усилий, хотя и достаточно плотно.
3. Закрепите рукоятки с помощью болтов (**40**; плоская сторона шайбы должна смотреть наружу) и колпачковых гаек (**24**) и затяните гаечным ключом (**116**). Установите декоративные заглушки (**67**) на колпачковые гайки.
4. Установите ножные педали (**72** левая и **73** правая) используя винты (**45**) и затяните их отверткой (**107**). Педали обозначены соответственно L или R в нижней части.
5. Установите держатель для бутылок (**66**на трубку консольной стойки, используя два винта (**45**). Поместите тросик тормоза (**90**) за держатель, чтобы он не мешался при занятиях. Затяните соединения отверткой (**107**)

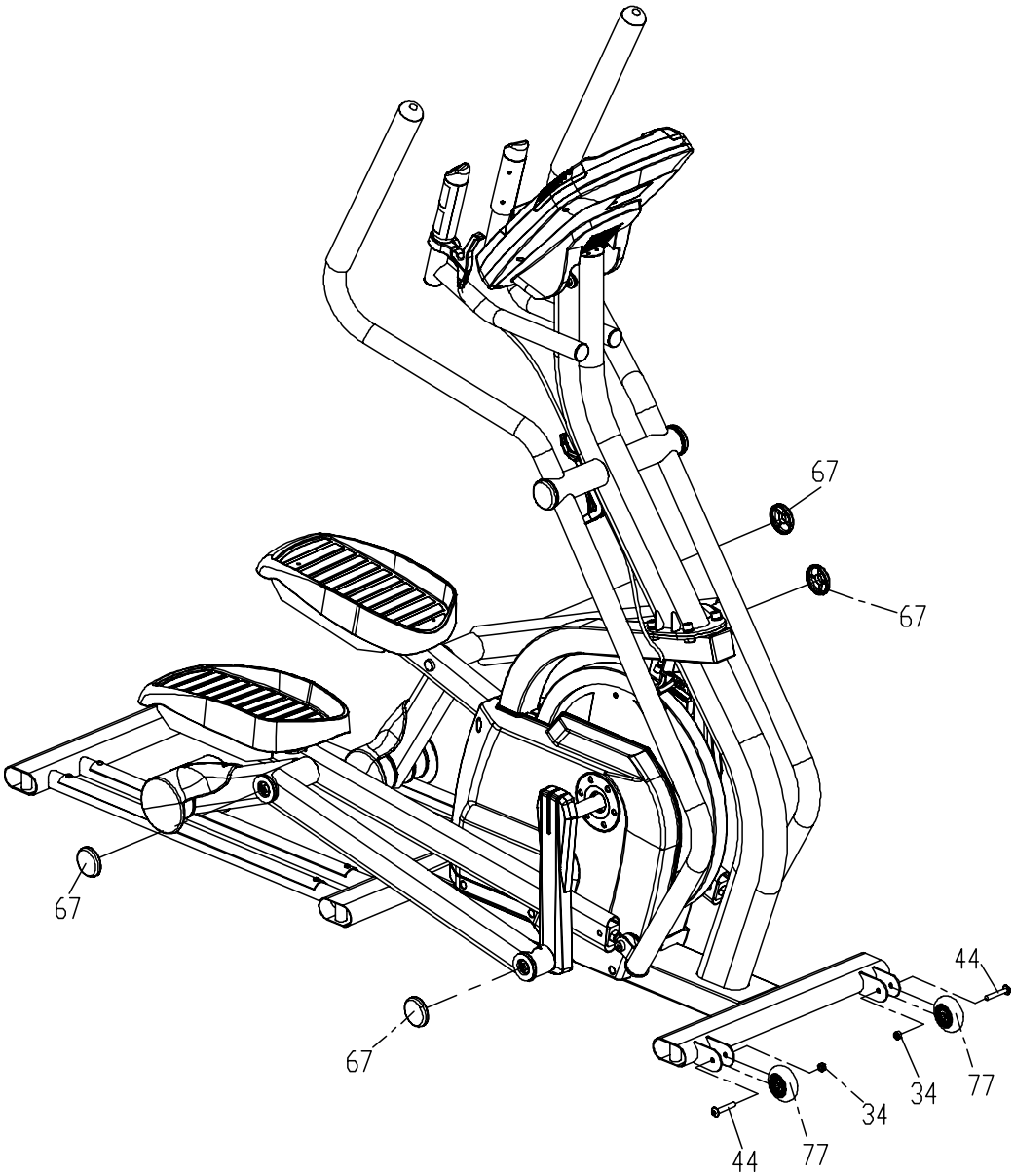
КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



#**24**. Колпачковая гайка (2 шт)

#**40**. M8 x 15 мм
Стальной болт (2 шт)

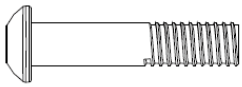
#**45**. M5 x 10 м м
Винт (10 шт)



3 КРЫШКИ И КОЛЕСА

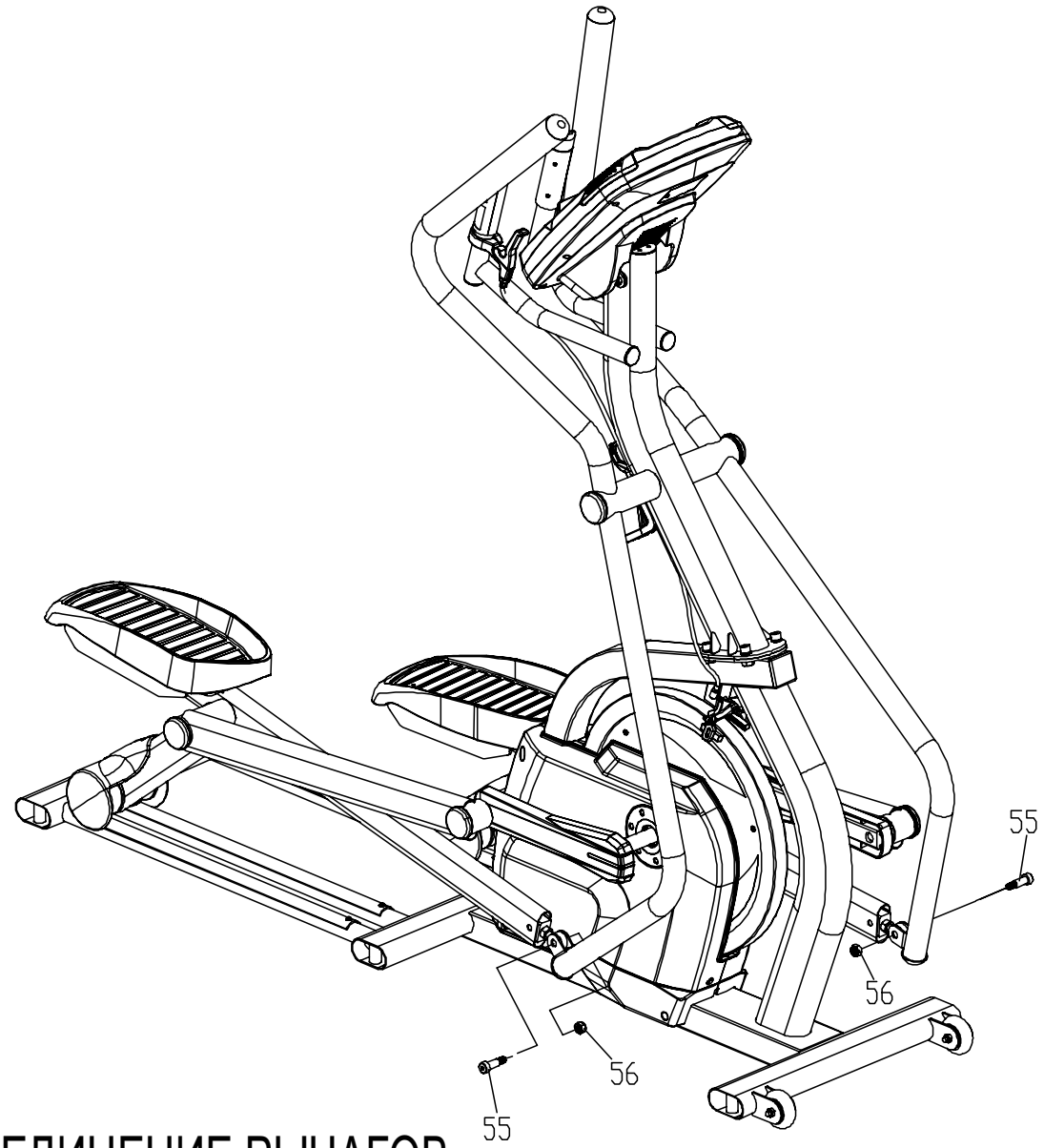
1. Закрепите транспортировочные колеса (**77**) на каждом кронштейне с помощью двух болтов (**44**) и гаек (**34**). Частично затяните с помощью гаечных ключей (**110** и **111**). Если их затянуть слишком сильно, то колеса перестанут вращаться.
2. Установите четыре крышки (**67**) на колпачковые гайки левого и правого педальных рычагов.

КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



#**44**. 5/16” x 1-3/4” Болт (2 шт)

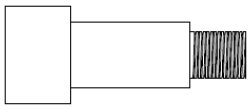
#**34**. 5/16” Гайка (2 шт)



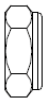
4 СОЕДИНЕНИЕ РЫЧАГОВ

1. Соедините скобы в нижней части движущихся рукояток с рычагами педалей, используя плечевой болт (**55**) и гайку (**56**) с каждой стороны. Надежно затяните соединения гаечными ключами (**109** и **116**).

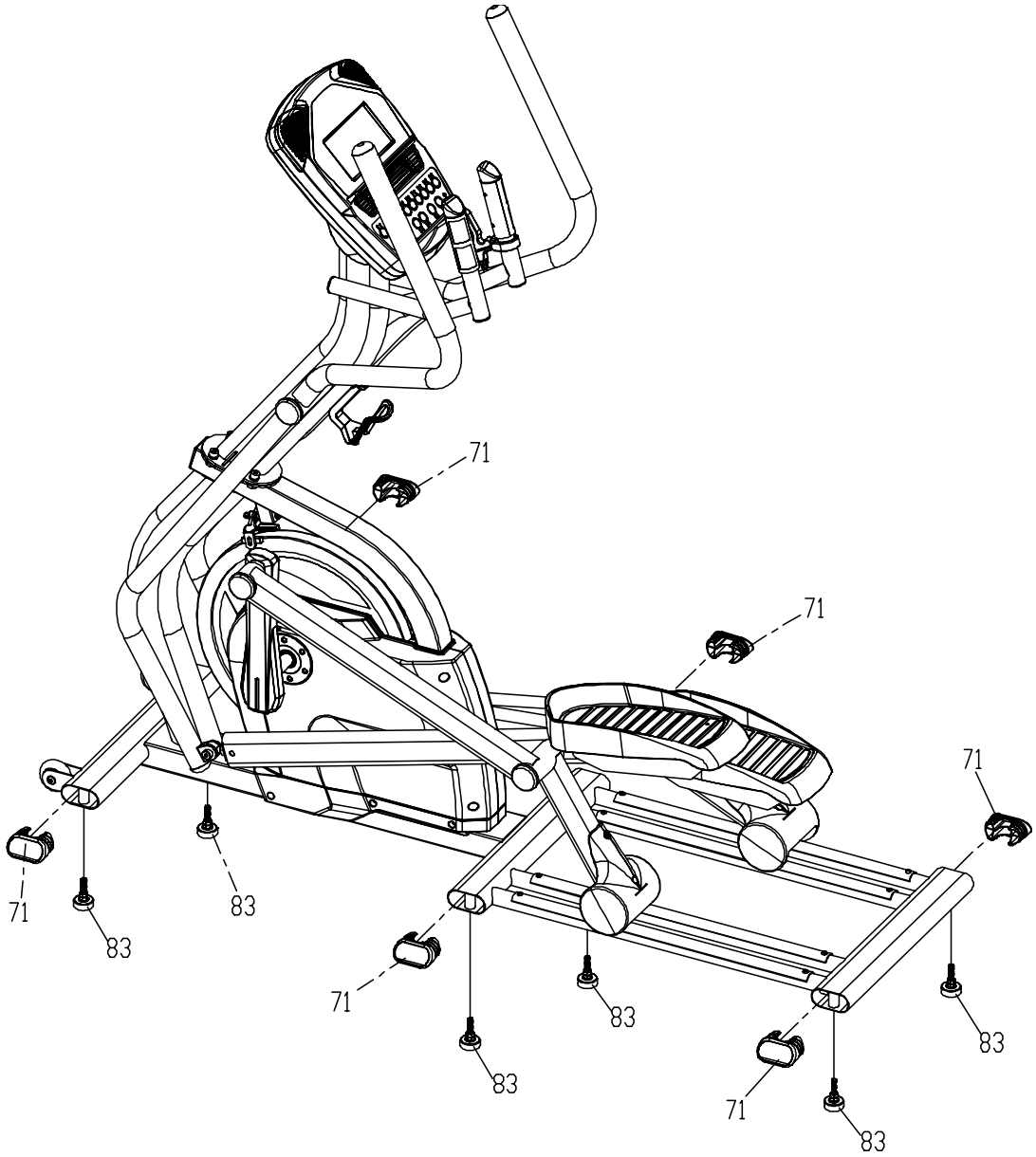
КОМПЛЕКТ ДЛЯ СБОРКИ



#**55**. M10 x 20 мм
Плечевой болт (2 шт)



#**56**. M10 Гайка (2 шт)



5 ВЫРАВНИВАТЕЛИ И КОНЦЕВЫЕ ЗАГЛУШКИ

1. Наклоните эллипсоид на одну сторону и подложите что-нибудь под тренажер, чтобы он находился на боку. Установите три выравнивателя (**83**). Поверните тренажер на другой бок и установите оставшиеся три выравнивателя. (**83**). Установите тренажер в то место, где он будет использоваться, и выровняйте его положение. Выкрутите на максимум сначала 2 средних выравнивателя, затем передние и задние выравниватели, затем закрутите обратно на 2-3 оборота. Сначала выровняйте тренажер, используя только передние и задние выравниватели, затем отрегулируйте средние выравниватели, чтобы они касались пола. Заблокируйте выравниватели после окончания процедуры выравнивания.
2. Установите шесть пластиковых концевых заглушек (**71**) в овальные трубки стабилизаторов.
3. Разблокируйте черный рычаг, расположенный рядом с маховиком в конце тормозного троса (**90**). Он был заблокирован в целях доставки тренажера, но так же он служит в качестве механизма блокировки, чтобы предотвратить несанкционированное использование тренажера.

ОСОБЕННОСТИ

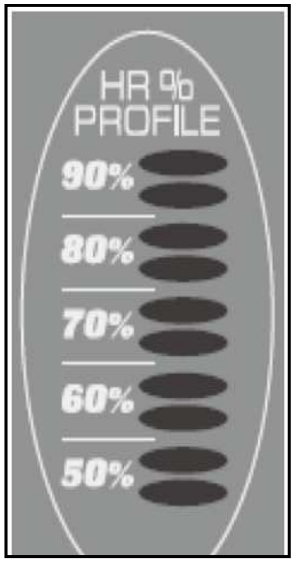
Основные причины, почему данный эллиптический тренажер считается одним из лучших:

- **Искусство исполнения** запатентованное, лучшее в отрасли, супер-гладкое, супер-быстрое эллиптическое движение, открывающее новые возможности для спортсменов, позволяющее варьировать интенсивность тренировок по длительности, интенсивности, частоте и другим показателям для достижения поставленных целей, будь то здоровье, физическая форма, выносливость, сила, или профессиональный спорт.
- **Безопасность** функция экстренной остановки и ручная блокировка маховика тренажера на те периоды, когда он не используется.
- Тридцатифунтовый **стальной маховик**, вместе с запатентованной системой передачи обеспечивает идеальную инерцию и помогает поддерживать плавный ритм занятия.
- **Мощное магнитное сопротивление** обеспечивает сверх-плавное, сильное сопротивление для высокоинтенсивных тренировок и варьирования нагрузки.
- **Продуманные педали** позволяют точно размещать ногу, выравнивая ступню вперед-назад и внутрь-наружу, и позиционируя её таким образом, что ступня всегда остаётся в горизонтальной плоскости на протяжении всего эллиптического шага, устраняя нежелательное опрокидывание.
- **Отцентрированные** зафиксированные рукоятки облегчают монтаж и демонтаж тренажера, снимают усталость при занятиях и позволяют контролировать спринтовые и интервальные тренировки.
- **Основные данные на экране** Обороты, Калории, Время (пройденное или оставшееся), Дистанция, Пульс, Уровень, Скорость, Нагрузка, Отсчет сегментов времени, и пройденные круги, отображаются на ЖК экране консоли.
- **Увеличенная подвижность** благодаря установленным сзади рукояткам, передним усиленным роликам, и более узкому профилю.

График уровня сердечного ритма

На ЖК экране консоли уровень пульса начинает отображаться всегда, как только тренажер обнаруживает импульсы. Гистограмма, расположенная в левой части экрана показывает текущую частоту сердечного ритма в % от максимального прогнозируемого пульса, который определяется введенным возрастом, который вы задаете при активации любой из10 программ. Цвет на гистограмме имеет следующие значения:

- 50-60% от максимального уровня - желтый
- 65-80% от максимального уровня – желтый и зеленый
- 85-90% или выше – желтый, зеленый и красный



КОНСОЛЬ

РИСУНОК МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

В тренажере имеется возможность отображения мышечной нагрузки. Анатомическая фигура расположена в верхней части консоли. На этой фигуре будут подсвечены все области человеческого тела, которые задействованы при занятии на тренажере. Подсветка осуществляется при любой из выбранных программ. Вы можете контролировать мышечную активность, изменяя положения рук и ног во время выполнения ручной программы тренировки. Предустановленные программы регулируют нагрузку на мышцы нижних конечностей, автоматически регулируя наклон. Основные рекомендации:

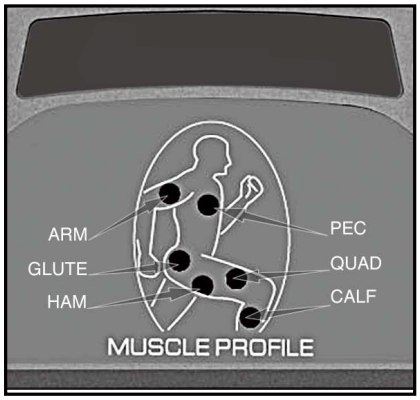
- Верхние области тела подсвечиваются, когда вы держитесь обеими руками за движущиеся рукоятки или руки расположены на датчике пульса.
- Нижние области тела подсвечиваются в три этапа: зеленая подсветка означает минимальное участие мышц, желтая предполагает средне участие, и красная подсветка представляет собой наибольшую степень активности.
- Имеются различные сценарии для активности мышц нижних конечностей

Вращение педалей вперед

- Уровень наклона 0-7.5: ягодичные мышцы подсвечены зеленым; четырехглавая мышца, подколенные сухожилия и икры имеют желтый уровень нагрузки.
- Уровень наклона 8-20: ягодичные мышцы подсвечены зеленым; четырехглавая мышца, подколенные сухожилия и икры имеют красный уровень нагрузки

Вращение педалей назад

- Уровень наклона 0-7.5: ягодичные мышцы и четырехглавая мышца подсвечены желтым; подколенные сухожилия и икры имеют зеленый уровень нагрузки.
- Уровень наклона 8-20: ягодичные мышцы имеют наибольшую (красную) активность; четырехглавая мышца подсвечена желтым; подколенные сухожилия и икры – зеленый уровень



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ

ЗНАКОМСТВО С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

Мышечный профиль

Динамик

Экран данных (обороты в минуту, калории, пульс, время,

График уровня сердечного ритма

Точечный дисплей (уровень, программные профили и пройденные круги)

Центр сообщений (имя программы, скорость, нагрузка, круги и временные сегменты)

Вентилятор

Выбор программы (ручной , холмы, сжигание жира, выносливость, интервалы, пользовательские программы, кардиопрограммы).

Клавиши управления

ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Когда кабель питания тренажера подключен к электросети и выключатель питания переведен в положение ВКЛ, консоль тренажера автоматически включается. При отсутствии входного сигнала на консоль в течение 20 минут консоль переходит в режим ожидания. В режиме ожидания дисплей консоли управления выключается. Для включения консоли достаточно нажать любую клавишу.

При первом включении консоли будет выполняться внутренняя самопроверка. За это время все элементы управления будут подсвечены. Когда подсветка погаснет, Центр сообщений покажет версию программного обеспечения (напр., VER 1,0). Поле отображения дистанции показывает расстояние в километрах или милях, окно отображения времени отобразит общее время работы в часах.

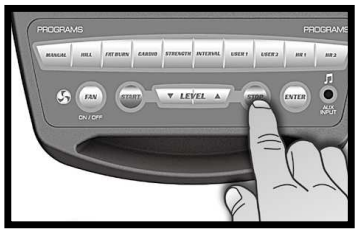
Одометр будет отображать информацию лишь несколько секунд, после чего консоль перейдет к дальнейшему включению. Точечный дисплей отобразит профили различных программ, затем Центр сообщений отобразит приветственное сообщение. После этого вы можете начать использовать консоль тренажера.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Это самый быстрый способ начать занятие на тренажере. После того, как консоль включится, нажмите кнопку Пуск, это инициирует режим быстрого старта. В режиме Быстрый Старт время начнет свой отсчет с нуля. Рабочая нагрузка может быть скорректирована вручную нажатием клавиш управления нагрузкой «вверх» или «вниз». На точечном дисплее будет отображен только нижний ряд. По мере увеличения нагрузки на мониторе будут добавляться дополнительные строки, что указывает на увеличивающуюся интенсивность тренировки. Чем больше рядов будет на экране, тем больше усилий придется приложить для вращения педалей.

В тренажере имеется 20 уровней нагрузки для различных вариантов тренировки. Первые 5 уровней имеют небольшую нагрузку и последовательная смена уровней даёт наилучшую прогрессию тренировок для начинающих пользователей. Уровни 6-10 являются более сложными, но увеличение нагрузки с одного уровня на другой, остается небольшим. Уровни 11-15 дают серьезную нагрузку и разница при смене уровней уже достаточно заметна. Уровни 16-20 являются максимально тяжелыми, и они хороши для коротких пиковых нагрузок и особых, подготовительных, спортивных тренировок.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Центр сообщений первоначально будет отображать название программы. Когда программа находится в режиме сбора данных, сначала в течение четырех секунд будет отображаться значение скорости, а затем отобразится значение нагрузки (показатель нагрузки). Если отображается значение в 100 Watt, значит вы занимаетесь с достаточной интенсивностью, чтобы индикатор 100 Watt постоянно светился. Следующие данные о тренировке будут поочередно отображаться: время, пройденные круги, высота (изменение уровня наклона от начала тренировки до окончания). Нажатие клавиши Enter еще раз, возвратит вас к началу программы. Клавиша STOP имеет несколько функций. Нажатие клавиши STOP один раз в течение программы делает паузу в тренировке в течение 5 минут. Если вам нужно сделать перерыв, чтобы попить, ответить на телефонный звонок или по другой причине прервать тренировку, то это делается одинарным нажатием клавиши STOP. Чтобы возобновить тренировку после паузы, просто нажмите клавишу START. Если клавиша STOP была нажата дважды, то это приведет к остановке программы, и на консоли будет отображен сводный отчет о тренировке (Ср. скорость, ср. нагрузка, ср. пульс, Ср. наклон, пройденные круги и достигнутая высота подъема). Если клавиша STOP держится нажатой в течение 3 секунд или трижды в течение программы, будет выполнен полный сброс консоли. Во время ввода данных для программы тренировки нажатие клавиши STOP выполнит возврат к предыдущему экрану или функции. Это позволяет вам вернуться к изменению данных программы тренировки.

ПРОГРАММНЫЕ КЛАВИШИ

Программные клавиши используются для предварительного просмотра каждой программы. При первом включении консоли вы можете нажать каждую программную клавишу для предварительного просмотра профиля программы. Если вы решили попробовать какую-либо программу, нажмите соответствующую клавишу программы, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы выбрать программу и перейти в режим ввода предварительных данных.

Эллипсоид имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватите датчики пульса, расположенные на стационарных рукоятках, или переносной передатчик сердечного ритма, и сразу начнется измерение. Начнет мигать иконка с изображением сердца (измерение может занять несколько секунд).Окно отображения пульса отобразит частоту сердечных сокращений (пульс), в ударах в минуту.

Консоль имеет встроенный вентилятор для поддержания прохлады. Для включения вентилятора, нажмите кнопку на левой стороне консоли.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ КОНСОЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Каждая из программ может быть настроена в соответствии вашими личными параметрами и изменена в соответствии с вашими потребностями. Часть информации необходим, чтобы обеспечить правильные параметры тренировки. Вам будет предложено ввести ваш возраст и вес. Ввод данных о возрасте необходим для программы контроля сердечного ритма. В противном случае режим тренировки может быть слишком высоким или наоборот - низким. Ввод вашего веса помогает при расчете более правильного учета калорий. Тренажер не может предоставить точные данные о количестве калорий, но он предоставляет максимально приближенные данные. ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: учет калорий при любом виде тренировок, будь то занятия в тренажерном зале или дома, не является точными и, как правило, отличается друг от друга. Измерение калорий предназначено только в качестве ориентира, чтобы контролировать прогресс от тренировки к тренировке. Единственным способом точно измерить ваши сожженные калории является измерение их в клинических условиях. Это связано с тем, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Обратите внимание на то, что вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере час после окончания тренировки!

ВЫБОР ПРОГРАММЫ И ИЗМЕНЕНИЕ ДАННЫХ

При входе в программу нажатием программной клавиши, а затем клавиши ВВОД, у вас есть возможность ввода личных настроек. Если вы хотите начать тренировку без ввода новых параметров, то просто нажмите клавишу Старт. Это позволит обойти программирование данных и позволит сразу начать занятие. Если вы хотите изменить личные настройки, то просто следуйте инструкциям, получаемым в центре сообщений. Если вы запускаете программу, не меняя настроек, то будут использоваться настройки по умолчанию или сохраненные настройки.

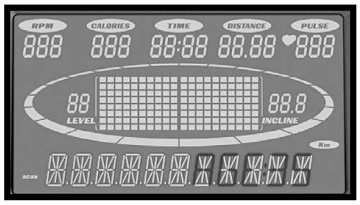
Примечание: настройки возраста и веса по умолчанию будет меняться при вводе нового значения. Так что последние введенные значения возраста и веса будут сохранены как новые параметры по умолчанию. Если вы вводите ваш возраст и вес при первом использовании эллипсоида, вам не придется вводить их каждый раз, когда вы будете начинать тренировку, если ваши возраст и вес не изменились, или на тренажере не занимался другой пользователь с другим возрастом и весом.

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

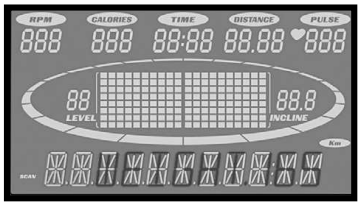
РУЧНОЙ РЕЖИМ

Ручной режим работает, как следует из названия, вручную. Это означает, что вы, а не компьютер, контролируете нагрузки. Для старта ручного режима тренировки следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу «ручной режим» и затем клавишу **ВВОД** и следуйте инструкциям в **центре сообщений**.

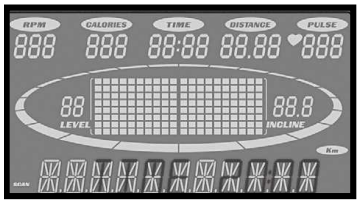
1. Нажмите клавишу РУЧНОЙ и затем клавишу ВВОД.
2. Центр сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш вверх и вниз, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Вам будет предложено ввести свой вес. Вы можете ввести свой возраст с помощью клавиш вверх и вниз, а затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и перейти к следующему параметру.



4. Следующий параметр это Время. Введите время тренировки и нажмите клавишу ВВОД для продолжения.
5. После окончания редактирования параметров вы можете приступить к тренировке, нажав клавишу СТАРТ. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу СТОП.
   ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент редактирования данных вы можете нажать клавишу СТОП и вернуться на предыдущий уровень или экран.



6. После запуска программы вы будете находиться на первом уровне нагрузки. Это самый простой уровень, и следует начинать занятия с тренировок на первом уровне в течение некоторого времени, чтобы разогреться. Если вы хотите увеличить нагрузку, в любое время нажмите клавишу ВВЕРХ на консоли; Нажатие клавиши ВНИЗ на консоли уменьшит рабочую нагрузку.



7. Во время ручной программы вы сможете прокручивать данные в Центре сообщений, нажав клавишу ВВОД.
8. Когда программа завершится вы можете нажать Пуск, чтобы выполнить ту же программу еще раз или СТОП, чтобы выйти из программы или вы можете сохранить программу, которую вы только что закончили, как свою пользовательскую программу, нажав клавишу ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ и далее следуя инструкциям в центре сообщений.

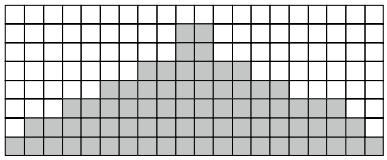
ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Эллиптический тренажер имеет пять различных программ, которые были разработаны для различных тренировок. Эти пять программ имеют предустановленные профили уровней тренировок для достижения различных целей.

Холм

Эта программа имеет вид треугольника или пирамиды, постепенно переходя от 10% максимальных усилий (уровень, который вы выбрали, прежде чем начать эту программу) до максимальных усилий, которые длятся 10% от общего времени тренировки, а затем постепенное снижение нагрузки обратно примерно до 10% от максимального уровня.

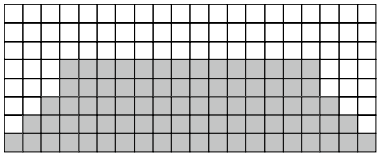
НАГРУЗКА



Сжигание жира

в этой программе достигается продвижение вверх до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, введенного пользователем), который поддерживается в течение 2 / 3 общего времени тренировки. Эта программа развивает способность поддерживать выход энергии в течение длительного периода времени.

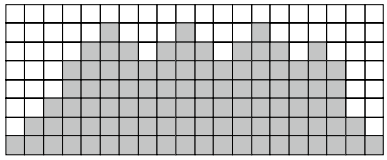
НАГРУЗКА



Кардиопрограмма

Эта программа представляет собой быстрое продвижение вверх почти до максимального уровня нагрузки (по умолчанию или до уровня, заданного пользователем). Профиль программы имеет небольшие колебания вверх и вниз, чтобы периодично учащать пульс, а затем восстановить, прежде чем перейти к фазе быстрого остывания. Эта программа поможет укрепить мышцы сердца и увеличить приток крови к легким.

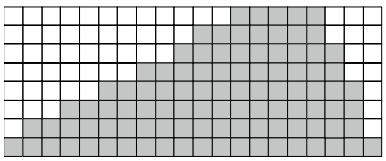
НАГРУЗКА



Выносливость

Эта программа предполагает постепенное увеличение нагрузки до 100% от максимального уровня, которое поддерживается в течение 25% времени продолжительности тренировки. Это будет способствовать укреплению силы и мышечной выносливости в нижней части тела и ягодицах. Далее следует этап остывания.

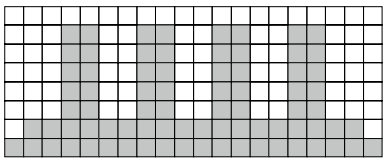
НАГРУЗКА



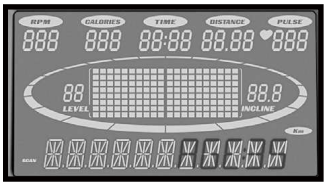
Интервал

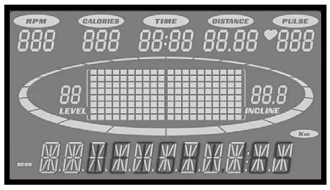
Эта программа чередует высокие уровни интенсивности и периоды восстановления (низкой интенсивности). Эта программа использует и развивает быстрое растягивание мышечных волокон; которые используются при выполнении задач, которые являются интенсивными по нагрузке, но коротким по продолжительности. Программа уменьшает уровень кислорода и увеличивает частоту сердечных сокращений, затем наступает периодам восстановления дыхания и увеличение поступления кислорода к сердцу. Сердечнососудистая система программируется, чтобы использовать кислород более эффективно.

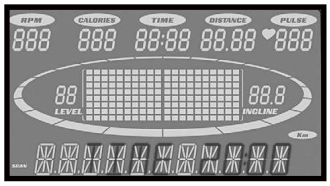
НАГРУЗКА

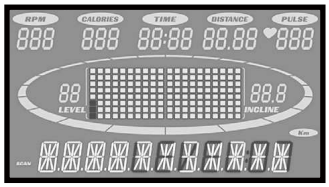


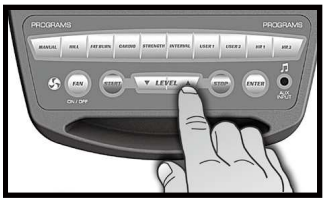
ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ











1. Выберите желаемую программу и нажмите клавишу ВВОД.
2. Центр сообщений предложит вам ввести ваш возраст. Введите возраст, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.
3. Далее нужно ввести ваш вес. Введите ваш вес, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить данные и продолжить.
4. Следующий параметр - Время. Задайте время тренировки и нажмите ВВОД для продолжения.
5. Далее нужно ввести максимальный уровень нагрузки. Этот максимальный предел нагрузки вы будете испытывать во время выполнения программы тренировки. Задайте уровень нагрузки с помощью консоли или клавишами на правой движущейся рукоятке и нажмите ВВОД.
6. Далее нужно выбрать, использовать ли наклон (ВКЛ / ВЫКЛ). Если вы укажете ВКЛ, тренажер будет автоматически регулировать уровень наклона в случайные моменты согласно профилю программы. Если вы укажете ВЫКЛ, то автоматического изменения наклона не будет. Вы можете регулировать уровень наклона вручную с помощью клавиш на левой рукоятке.
7. На этом программирование параметров будет завершено, и вы сможете начать тренировку нажатием кнопки СТАРТ. Вы можете так же вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу СТОП.
8. Если вы захотите увеличить или уменьшить нагрузку во время выполнения программы, нажмите клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз на консоли или клавиши на правой рукоятке. Это приведет к изменению уровня нагрузки настройки всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится. Это сделано для того, чтобы вы могли видеть половину профиля в любое время. Если бы изображение профиля изменилось, то оно уже не являло бы собой истинное представление фактического профиля. Когда вы изменяете нагрузку программы, Центр сообщений покажет текущий столбец и запрограммированный максимальный уровень тренировки.
9. В процессе выполнения программы вы можете просматривать данные тренировки в окне сообщений, нажав клавишу ВВОД
10. Когда программа закончится, Центр Сообщений покажет резюме тренировки. Резюме будет отображено на короткое время, затем консоль вернется к стартовому экрану.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

1. Нажмите клавишу User 1 или User 2. Центр сообщений отобразит приветствие. Если у вас уже есть сохраненная программа, то центр сообщений отобразит ваше имя. Нажмите клавишу ВВОД для начала программирования.
2. После нажатия клавиши ВВОД, Центр сообщений напишет “Имя - A”, если не было предварительного сохраненного имени. Если предварительно уже было задано имя программы, например “David”, Центр сообщений отобразит это имя “Имя - David” и буква D будет мигать. Вы можете изменить заранее заданное имя или нажать клавишу СТОП, чтобы оставить существующее имя и перейти к следующему шагу. Для ввода своего имени используйте клавиши Вверх или Вниз для изменения первой буквы, затем сохраните выбранную букву и укажите следующую. When Когда вы закончите ввод имени, нажмите клавишу для сохранения имени и перехода к следующему шагу.
3. Центр сообщений предложит ввести ваш возраст. Введите возраст используя клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему параметру.
4. Введите ваш вес. Вы можете ввести ваш вес клавишами Вверх или Вниз, или использовать цифровые клавиши. Затем нажмите ВВОД для продолжения.
5. Затем введите время тренировки и нажмите ВВОД для продолжения.
6. Затем следует ввести уровень нагрузки для каждого сегмента профиля.
7. Задайте максимальный уровень нагрузки и нажмите ВВОД для следующего параметра.
8. Далее будет мигать первая колонка и следует задать уровень нагрузки для первого сегмента (Если сегментов > 1) тренировки используя клавишу Уровень Вверх. Когда вы отрегулируете нагрузку первого сегмента, нажмите клавишу ВВОД для перехода к следующему сегменту.
9. Следующий сегмент отобразит тот же уровень нагрузки, что и ранее заданный сегмент. Повторите те же самые действия, как с предыдущим сегментом и нажмите клавишу ВВОД. Повторите процедуру для установки всех двадцати сегментов
10. Первый столбец будет мигать, и вы сможете задать профиль наклона. Выполните процедуры, описанные в пунктах 7 и 8 для задания профиля наклона.
11. Центр сообщения предложит вам нажать ВВОД для сохранения вашей программы. При успешном сохранении будет отображена надпись “программа сохранена” и вы сможете запустить программу тренировки или отредактировать её. Нажатие клавиши СТОП вернет вас на начальный экран.

Программа контроля сердечного ритма

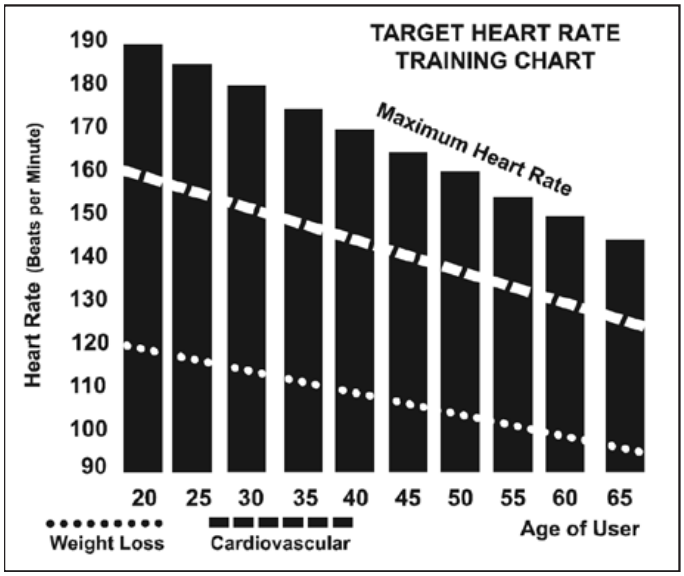
Несколько слов о сердечном ритме:
Старый девиз " нет боли, нет победы", это миф, который был развеян с появлением тренажеров для комфортных тренировок. Во многом этот успех был, достигнут за счет использования мониторов сердечного ритма. Большинство людей считают, что выбранная ими интенсивность упражнений была либо слишком высокой или слишком низкой. Физические упражнения становятся гораздо более приятным, если при их выполнении сохранять частоту сердечных сокращений в нужном диапазоне.

Чтобы определить, оптимальный диапазон, в котором вы хотите тренироваться, необходимо сначала определить вашу максимальную частоту сердечных сокращений. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Это даст вам максимальный пульс (MHR) для вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, нужно просто посчитать ваш MHR. Сердечный ритм зоны тренировок от 50% до 90% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Значение в 60% от вашего MHR это зона, нахождение в которой приводит к сжиганию жира, в то время как 80% значение обеспечивает укрепление сердечнососудистой системы. Соответственно от 60% до 80% это зона максимальной пользы.

Например, рассчитаем целевую зону сердечного ритма для пользователя 40 лет:
220 – 40 = 180 (максимальный ритм)
180 x 0.6 = 108 ударов в минуту (60% от максимального ритма)
180 X 0.8 = 144 ударов в минуту (80% от максимального ритма)

Следовательно, для 40 летнего пользователя оптимальный пульс во время тренировки от 108 до 144 ударов в минуту.

Если вы ввели ваш возраст в процессе программирования, то консоль выполнит эти вычисления автоматически. Ввод вашего возраста используется для программы контроля сердечного ритма. После расчета максимальной частоты пульса Вы можете решить, какую цель вы хотите достигнуть во время занятия.



Две наиболее популярные цели физических упражнений, это упражнения, направленных на развитие здоровья сердечнососудистой системы (тренинг для сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше, представляют собой максимальный пульс для человека, чей возраст указан в нижней части каждой колонки. Уровни сердечного ритма, для развития сердечнососудистой системы или потери веса, представляют две различные линии, идущие по диагонали на графике. Определение цели линий находится в левом нижнем углу графика. Если ваша цель состоит в тренировке сердечнососудистой системы или, если это потеря веса, это может быть достигнуто путем поддержания пульса на уровне 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального пульса, утвержденного врачом. Проконсультируйтесь с вашим врачом прежде, чем заниматься по любой программе упражнений. Для контроля сердечного ритма вы можете использовать любой тренажер, оснащенный датчиком пульса, без использования функции контроля сердечного ритма. Эта функция может быть использована при ручном режиме или во время любой из девяти различных программ. Программа управления пульсом автоматически регулирует наклон тренажера, в то время как вы контролируете скорость

УРОВЕНЬ ВОСПРИНИМАЕМЫХ УСИЛИЙ

Частота сердечных сокращений играет важную роль, но так же необходимо прислушиваться к своему телу, что также имеет массу преимуществ. Есть несколько вариантов того, какую интенсивность тренировки выбрать в зависимости от частоты сердечных сокращений. Ваш уровень стрессоустойчивости, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время дня, когда в последний раз вы ели и что вы ели, все это влияет на интенсивность, с которой вы должны тренироваться. Если прислушиваться к своему организму, он сам даст ответы. Скорость воспринимаемой нагрузки (СВН), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом Боргом. Эта шкала уровней интенсивности упражнений от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете, или воспринимаете ваши усилия.
Осуществляется по следующей шкале:
Рейтинг восприятия усилий
6 минимальный
7 очень, очень низкий
8 очень, очень низкий +
9 очень низкий
10 очень низкий +
11 довольно низкий
12 комфортный
13 немного тяжелый
14 немного тяжелый +
15 тяжелый
16 тяжелый +
17 очень тяжелый
18 очень тяжелый +
19 очень, очень тяжелый
20 максимальный

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого уровня шкалы, просто добавив ноль к значению каждого рейтинга. Например, рейтинг 12 соответствует сердечному ритму примерно в 120 ударов в минуту. Ваша СВН будет варьироваться в зависимости от факторов, названных ранее. Это основное преимущество этого вида тренировок. Если ваше тело сильное и отдохнувшее, вы будете чувствовать себя сильным, и темп тренировки будет легче переноситься. Когда ваше тело находится в таком состоянии, вы сможете нормально тренироваться и СВН будет соответствовать состоянию тела. Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, значит, ваше тело нуждается в отдыхе. В этом состоянии, Ваш темп тренировки будет переноситься уже хуже. Опять же, это отразится на вашем СВН и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в такой день.

ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (КСР)

Примечание: Следует надеть передатчик сердечного ритма для этих программ

Обе программы работают одинаково, с той лишь разницей, что HR1 настроена на нагрузку в 60% и HR2 в 80% от максимального уровня сердечного ритма. В остальном программы работают одинаково.

Для старта программы КСР следуйте инструкциям ниже или просто выберете одну из программ HR1 или HR2 и нажмите ВВОД. Далее следуйте указаниям в центре сообщений.

После указания целевого значения сердечного ритма, программа будет пытаться поддерживать ваш ритм в заданном значении (плюс, минус 3 - 5 ударов сердца в минуту от этого значения). Следуйте инструкциям в центре сообщений для поддержания вашего выбранного значения частоты сердечных сокращений.

1. Нажмите клавишу HR 1 (60% от максимального сердечного ритма по умолчанию) или HR-2 (80% от максимального сердечного ритма по умолчанию), затем нажмите клавишу ввода.
2. Центр сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести ваш возраст, используя клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз, затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и перейти к следующему экрану.
3. Затем введите свой вес, используя клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз, затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы принять новое значение и продолжить настройку программы.
4. Далее таким же способом задайте время тренировки.
5. Теперь необходимо настроить целевую частоту сердечных сокращений. Это то значение частоты сердечного ритма, к поддержанию которого вы будете стремиться в ходе программы. Отрегулируйте уровень, используя клавиши Уровень Вверх и Уровень Вниз, а затем нажмите ВВОД. Примечание: частота сердечных сокращений основывается на % от значения, принятого в шаге 1. Если вы будете изменять это значение, то оно будет менять значение, % выбранное в первом шаге.
6. На этом редактирование параметров закончено и можно приступить к тренировке, нажав клавишу Старт. Вы можете также вернуться назад и изменить настройки, нажав клавишу Стоп. ПРИМЕЧАНИЕ: В любое время редактирования данных можно нажать клавишу Стоп, чтобы вернуться на предыдущий экран.
7. Если вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время в течение выполнения программы, нажмите клавиши Уровень Вверх или Уровень Вниз на консоли или клавиши на правой рукоятке. Это позволит вам изменить вашу целевую частоты сердечных сокращений в любое время в течение программы.
8. Во время выполнения программ HR1 или HR2 вы можете просмотреть данные о программе в Центре Сообщений, нажав клавишу ВВОД.
9. Когда программа завершится, вы можете нажать Пуск, чтобы повторить ту же программу еще раз или Стоп для выхода из программы.

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Протирайте все части тренажера влажной тряпкой после каждой тренировки.
2. Если при использовании тренажера слышны скрипы, удары, отсутствует плавность, то это может быть вызвано одной из двух причин:
   i. Крепежи деталей были недостаточно затянуты во время сборки. Все болты, которые были установлены во время сборки, необходимо затянуть как можно сильнее. Для этого может понадобиться использовать ключ с большим рычагом, чем тот, который использовался при сборке. Так же следует обратить внимание, что 90% звонков в отдел обслуживания по вопросам шума решаются путем освобождения тренажера от различных вещей, которые могут быть расположены на нем или очистки задних рельсов от загрязнения.
   ii. Грязь, скапливающаяся на задних рельсах и полиуретановых колесах, так же является источником шума. Шум от загрязнения рельсов может вызвать звук, похожий на стук, который, как может показаться, исходит изнутри тренажера, поскольку шум передаётся и усиливается, в трубчатыми деталями конструкции. Протрите рельсы и колеса тряпочкой, смоченной спиртом. Плотные загрязнения могут быть удалены ногтем большого пальца или неметаллическим скребком, например задней частью пластикового ножа. После очистки нанесите небольшое количество смазки на рельсы пальцами или тканью без ворса. Нужно нанести тонкий слой смазки, и вытереть избыток тканью.
3. Если скрипы и другие шумы сохраняются, убедитесь, что устройство правильно выровнено. Есть 4 выравнивающих площадки на нижней части задней рельсы, используйте гаечный ключ 14 мм (или разводной ключ), чтобы настроить выравниватели.

МЕНЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ В ПРОГРАММЕ КОНСОЛИ

Консоль имеет встроенную программу обслуживания / диагностики. Программа позволяет, например, изменить настройки консоли с английской системы мер на метрическую или отключить звуковой сигнал из динамика при нажатии клавиш. Для входа в меню Обслуживание (в зависимости от версии может называться Инженерный режим) одновременно нажмите и удерживайте кнопки Пуск, Стоп и Ввод. Удерживайте клавиши нажатыми в течение 5 секунд, пока в центре сообщений не отобразится ALTXXXX Инженерный режим. Нажмите клавишу Ввод, чтобы войти в нижеследующее меню:

a. Тест клавиш (позволяет протестировать все клавиши, чтобы убедиться, что они функционируют)

b. Тест ЖК экрана (проверяет все функции дисплея)

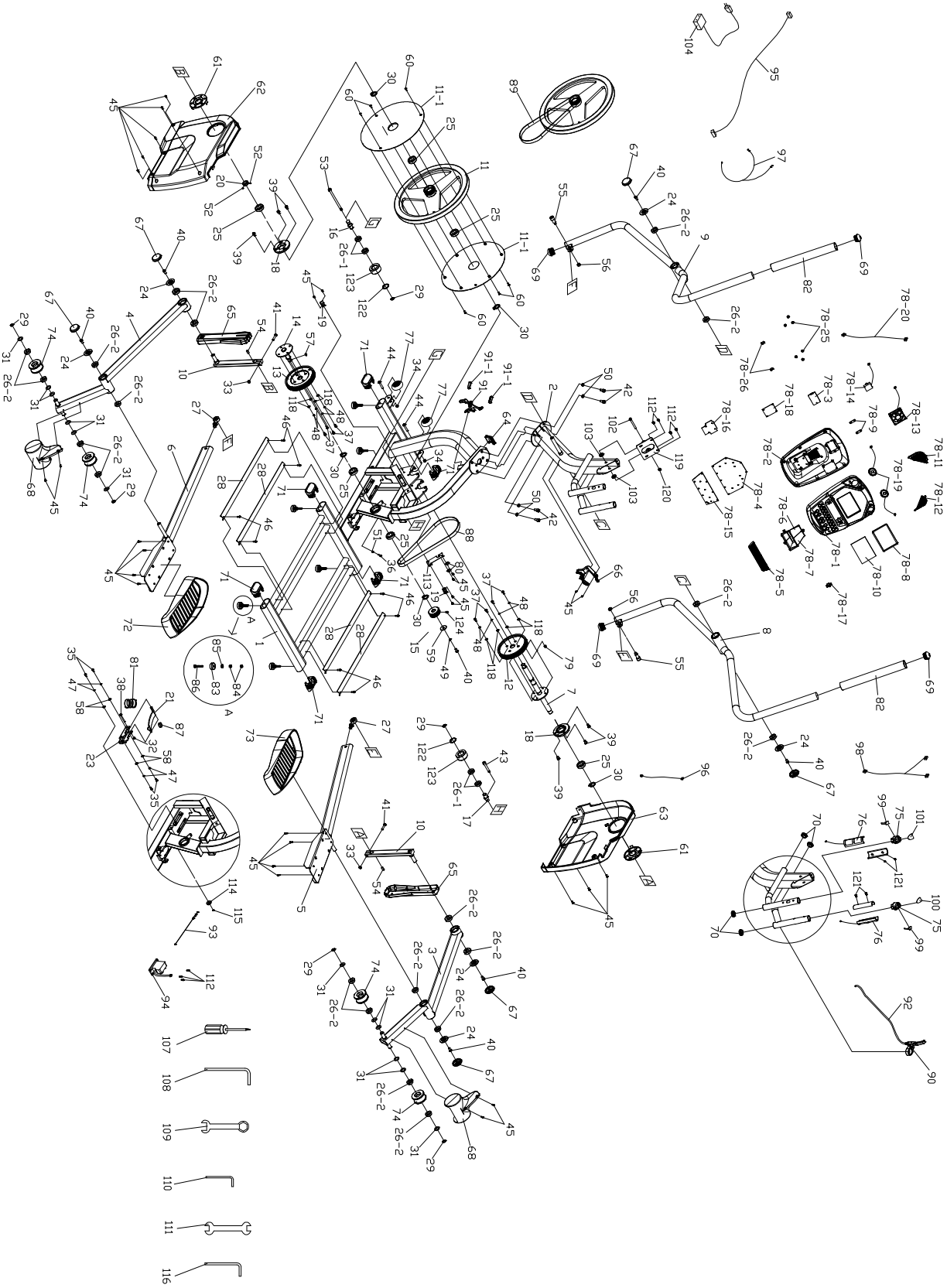
c. Функции (Нажмите Ввод для доступа к настройкам и Вверх для скроллинга настроек)

- **i. Спящий режим** Включите для того чтобы консоль автоматически выключалась при неактивности в течение 20 минут)
- **ii. Режим паузы** (Включение этого режима устанавливает значение паузы равным 5 минутам, выключение делает паузу бесконечной)
- **iii. Сброс одометра** (сбрасывает значение одометра)
- **iv. Система мер** (переключение между английской и метрической системой)
- **v. Звуковой сигнал** (отключает встроенные колонки)
- **vi. Тест мотора** (Нажмите клавишу ВВОД для запуска двигателя управления нагрузкой в непрерывном цикле. Дисплей показывает настройки уровня и результаты датчика положения. Нажмите СТОП для остановки теста.)
- **vii. Тип тренажера** (Может отображать E-Glide, другие настройки эллипсоидов. Переключает формулу расчета калорий, настройки контроля сердечного ритма и таблицу нагрузок для различных систем измерения)
- **viii. Наклон Вкл/Выкл** (Для E-Glide всегда ВЫКЛ)

d. Безопасность (Позволяет заблокировать клавиатуру для исключения несанкционированного использования)

Расширенная диаграмма сборки

1010925PM1630



Перечень элементов

№.	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Консольная стойка	1
3	Рычаг педали (пр.)	1
4	Рычаг педали (лев)	1
5	Соединительный рычаг педали (пр.)	1
6	Соединительный рычаг педали (лев.)	1
7	Основная ось кривошипа	1
8	Движущаяся рукоятка (пр.)	1
9	Движущаяся рукоятка (лев)	1
10	Рычаг кривошипа	2
11	Маховик	1
11-1	Пластиковый диск	2
12	Ø174 Ведущий шкив	1
13	Ø174 Шкив двигателя	1
14	Ось двигателя	1
15	Шкив	1
16	Ось колеса (лев.)	1
17	Ось колеса (пр.)	1
18	Втулка подшипника, Ось кривошипа	2
19	Кронштейн боковой крышки	2
20	«Воротник»	1
21	Монтажная ось магнитного тормоза	1
23	Кронштейн магнитного тормоза	1
24	Колпачковая гайка для бота M8	6
25	Подшипник (6005)	6
26-1	Подшипник (6003)(CN TMT)	4
26-2	Подшипник (6003)(C3 TMT)	20
27	Подшипник тяги	2
28	Алюминиевая направляющая	4
29	С-образное кольцо 17 мм	6
30	С-образное кольцо 25 мм	5
31	Волнообразная шайба 17 мм	12
32	Гайка M6 - 6t	1
33	Гайка M8 - 6t	2
34	Гайка 5/16" - 7t	2
35	Болт M5 × 0.8 – 12 мм	4
36	Болт M5 × 0.8 – 20 мм	1
37	Болт M6 × 1.0 – 15 мм	8
38	Болт M6 × 1.0 – 50 мм	1
39	Болт M8 × 1.25 – 12 мм	6
40	Болт M8 × 1.25 – 15 мм	7
41	Болт M8 × 1.25 – 35 мм	2
42	Болт M10 × 1.5 – 20 мм	4
43	Болт M10 × 1.5-80 мм	1
44	Болт 5/16" × 1-3/4"	2
45	Винт M5 × 0.8 – 10 мм	28
46	Винт M6 × 1.0 – 10 мм	8

№	Описание	Кол-во
47	Разомкнутая шайба M5	4
48	Разомкнутая шайба M6	8
49	Разомкнутая шайба M8	1
50	Разомкнутая шайба M10	4
51	Гайка M5 - 4t	1
52	Комплект винтов M5 - 5мм	2
53	Болт M10 × 1.5 × 220L	1
54	Сегментная шпонка (7 × 7 × 23L)	2
55	Плечевой болт M10 × 1.5 × Ø12- 20мм	2
56	Гайка M10 - 10t	2
57	Двойной круглый ключ 6 × 6 × 20L	1
58	Ø5 × 10 × 1.0T плоская шайба	4
59	Ø8 × 35 × 3.0T плоская шайба	1
60	Саморез M4 - 12мм, черный	6
61	Круглая вставка	2
62	Боковая крышка (лев.)	1
63	Боковая крышка (пр.)	1
64	Квадратная концевая заглушка	1
65	Крышка кривошипа	2
66	Держатель для напитков	1
67	Коннектор подшипника вала	6
68	Крышка колеса, черная	2
69	Кнопка	4
70	Круглая крышка	4
71	Концевая заглушка на рукоятку	6
72	Педаль (лев.)	1
73	Педаль (пр.)	1
74	Колесо	4
75	Концевая заглушка на рукоятку	2
76	850 мм датчик пульса с кабелем	2
77	Транспортировочное колесо	2
78	Консоль	1
78-1	Верхняя крышка консоли	1
78-2	Нижняя крышка консоли	1
78-3	Крышка батареек	1
78-4	Плата экрана консоли	1
78-5	Дефлектор решетки вентилятора	1
78-6	Воздушный канал (лев.)	1
78-7	Воздушный канал (пр.)	1
78-8	Водонепроницаемая прокладка	1
78-9	Фиксатор решетки вентилятора	2
78-10	Прозрачная панель ЖК дисплея	1
78-11	Крышка динамика (лев.)	1
78-12	Крышка динамика (пр.)	1
78-13	Вентилятор	1
78-14	270 мм датчик пульса	1

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
78-15	21-21-004-1 клавиатура	1
78-16	Интерфейсная плата	1
78-17	300 мм разъем наушников с кабелем	1
78-18	Контроллер усилителя	1
78-19	250 мм динамик с кабелем	2
78-20	250 мм кабель усилителя	1
78-21	3.5 × 12 мм саморез по металлу	25
78-22	3 × 8 мм саморез по металлу	1
78-23	2.3 × 6 мм саморез по металлу	32
78-24	3.5 × 3 2мм саморез по металлу	4
78-25	Фиксатор решетки динамиков	6
78-26	Фиксатор решетки вентилятора	2
79	Магнит	1
80	Монтажный кронштейн датчика скорости	2
81	Пружина возврата тормоза	1
82	Накладка на рукоятку	2
83	Резиновая ножка	6
84	Гайка 3/8" × 7T	12
85	Плоская шайба Ø3/8" × Ø19 × 1.5T	6
86	Болт с плоской головкой 3/8"×16UNC-2	6
87	Магнит тормоза	1
88	Ремень, 6PK	1
89	Ремень PJ	1
90	Рычаг экстренного тормоза	1
91	Экстренный тормоз	1
91-1	Пластина экстренного тормоза	2
92	Кабель экстренного тормоза	1
93	270 мм кабель датчика натяжения	1
94	Двигатель	1
95	1600 мм кабель компьютера	1
96	750 мм шнур электропитания	1
97	700 мм,650 мм датчик скорости с кабелем	1
98	900 мм соединительный кабель натяжения	1
99	Наклейка	2
100	Наклейка ВНИЗ	1
101	Наклейка ВВЕРХ	1
102	M8 × 1.25 – 70 мм болт	1
103	Ø5/16" ×Ø25 × 3T пластиковая шайба	2
104	Адаптер питания	1
107	Отвертка	1
108	5мм шестигранный ключ	1
109	17мм комбинированный ключ	1
110	M6 шестигранный ключ	1
111	13.14мм гаечный ключ	1
112	Винт M5 × 0.8 – 12 мм	7
113	Магнитный тормоз	1

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
114	Шкив троса натяжения	1
115	Стопорное кольцо E-5	1
116	M8 шестигранный ключ	1
118	Ø6 × Ø16 × 1.0T плоская шайба	8
119	Держатель консоли	1
120	M8 - 7t гайка	1
121	Ø3 × 20 мм саморез	4
122	C-образное кольцо	2
123	Bearing Housing	2
124	M8-10 мм_комплект винтов	1